



## 食と健康のお便り ランチョンマット

今月から毎月1回、食と健康のお便り「ランチョンマット」の配布がスタートします。このお便りは宜野湾市立普天間第二給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが協力して制作しています。

### こんな情報をお届けします!

- ・食育の日(毎月19日)の学校給食メニュー
- ・ご協力いただいた食事調査の結果
- ・食や健康に関する情報

### ランチョンマットの使い方

- ① レシピ面を参考に、ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作ってみよう!
- ② 裏面の食や健康に関する情報を日々の生活への参考に!
- ③ 学校・給食センターとご家庭の通信手段  
→通信欄(下記)へ、皆様の声をおきかせ下さい!

### 通信欄

ランチョンマットや給食に関する  
ご意見・ご感想をお寄せ下さい



ターマン  
(ハンダマ)

平成27年 10月号

普天間小学校 年 組 名前

### ～今回ご紹介するメニュー～

牛乳、ごはん、☆パパイアとチキンのガーリックピラフ、  
☆島野菜のラタトゥイユ

給食1食分の…  
野菜使用量: 104g  
食塩相当量: 2.3g

#### <パパイアとチキンのガーリックピラフ: 5人分>

##### <材料>

精白米・・・330g	パパイア・・・75g
押麦・・・30g	にんじん・・・15g
鶏肉・・・100g	たまねぎ・・・50g
おろししょうが・・・5g	ピーマン・・・40g
おろしにんにく・・・5g	チキンブイヨン・・・38g
チキンコンソメ・・・1.5g	おろしにんにく・・・5g
マーガリン・・・大さじ1杯強 (13g)	こめサラダ油・・・小さじ2杯強 (9g)



パパイア



##### <作り方>

- ① 米、麦はとぐ。
- ② 鶏肉は角切り、パパイアは小角切りにして、おろしにんにく、おろししょうがを加えて炒め煮する。
- ③ 人参と玉ねぎはみじん切りにして②と共に炒める。
- ④ ピーマンは小角切りにしてボイルする。
- ⑤ 米、麦、調味料と③を加えて炊き上げる。
- ⑥ 炊き上がったらマーガリン、ピーマンを混ぜ込む。

#### <島野菜のラタトゥイユ: 5人分>

##### <材料>

へちま・・・75g	ローリエ・・・1枚
モウイ・・・50g	白ワイン・・・小さじ1杯弱(4g)
冬瓜・・・100g	オリーブ油・・・小さじ1/2(2g)
ゴーヤ・・・15g	チキンブイヨン・・・5g
玉ねぎ・・・50g	シママース・・・少々
黄ピーマン・・・15g	こしょう・・・少々
ベーコン・・・15g	三温糖・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・3g	
トマトダイス缶・・・50g	
トマトペースト・・・15g	



へちま



ゆいけん  
キャラクター  
冬瓜の「シブイン」

##### <作り方>

- ① 野菜類を洗い、下処理をして小角切りにする。黄ピーマンとへちまは1cmほどの輪切りにする。ベーコンは短冊に切る。
- ② オリーブ油ににんにくの香りがうつるまで中火で炒める。
- ③ にんにくの香りがうつったらベーコンから炒め、玉ねぎ、その他の野菜の順で炒める。
- ④ トマトペーストとトマトダイス缶を入れじっくり弱火で煮込む。
- ⑤ 調味料で味を調べて完成。

### 今日の給食のポイント 「家庭で簡単アレンジ術」

地元でとれる野菜を中心にした給食献立となっています。ラタトゥイユは野菜の水分だけで時間をかけてゆっくり煮込んでいくので新鮮な野菜の旨みを味わえます。ご家庭で作るときはベーコンを鶏肉やツナ、季節の野菜でアレンジして作ってみてくださいね。どちらのメニューにもにんにくが入っていますが、にんにくには体を温める作用があるので、手足の冷えや風邪予防、風邪の初期症状にも適しています。スライスしたにんにくを弱火でゆっくり揚げてからこしたにんにくオイルは常備しておきたい一品。サラダやドレッシングや炒め物に。揚げたにんにくはサラダのトッピングにも。半年から1年は保存可能です。

栄養士 江口先生より



児童のみなさんへ  
おうちに持って帰ってね!

# 親子で食育・健康づくり

-琉球大学ゆい健康プロジェクトからのお知らせ-

## ★ゆい健康プロジェクトの紹介

### 「琉球大学ゆい健康プロジェクト：ゆいけん」

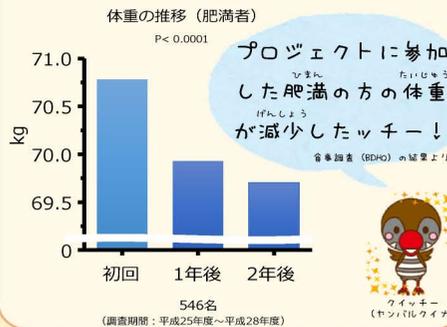
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

ゆい健康プロジェクトは、地域ぐるみでまた、親子で一緒にできる健康づくりです!



健康長寿のポイントは  
健康な働き盛り世代を増やすことへ!

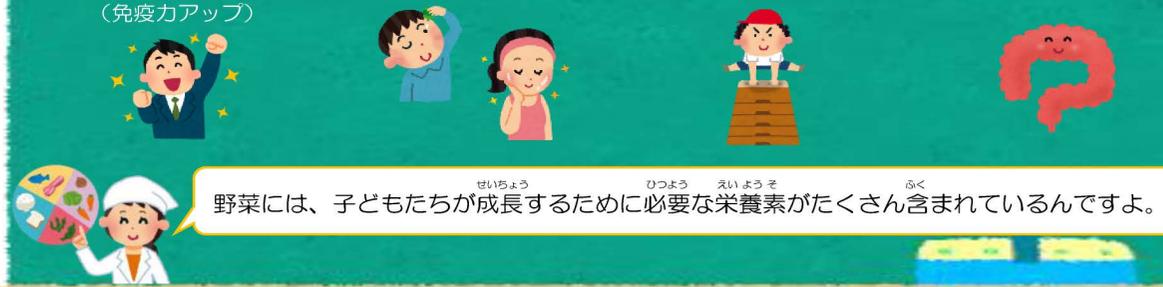
### ～ゆいけん参加者の体重の変化～



## ★野菜クイズ! 野菜を食べると、どんないいことがあるのかな?

野菜のはたらきを考えてみよう! (絵を参考に●にあてはまるひらがなを考えてね)

- うきに  
かかりにくくなる  
めんえきりよく  
(免疫カアップ)
- やお肌を  
強くする
- 疲れにくい
- (おなか)  
の動きをよくする



\*クイズのこたえはランチョンマットのどこかにあるよ。

## ★野菜の種類と野菜をたっぷり食べるコツ\*

### 葉を食べる野菜



### 実を食べる野菜



### 根を食べる野菜



\*調理法は一例です

## ★ゆい健康プロジェクトの取り組み (平成24～28年度)

### ①野菜たっぷり塩分控えめの給食を子どもたちへ!



毎月19日の「食育の日」に提供! そのレシピもご家庭へ情報提供します!

### ②あなたの結果がわかる! 食事調査



食事調査の結果は、個人ごとに返却! 自分自身の食事内容がわかります!

### ③食と健康の情報を提供



給食のヘルシーレシピや健康情報(ランチョンマット)を配布! 島野菜のレシピ本もプレゼント!

### ④食や健康に関する講演会



食事調査の結果説明会や学校講演会などを学校や地域の公民館などで実施!

### ⑥自分自身の健康チェック!



健康機器セットを無料で貸し出し! 記録用の健康カレンダーつき!

## 第5回 健康寿命をのばそう! アワード (平成28年度) 厚生労働省 健康局長 優良賞 (団体部門) 受賞!

「健康寿命をのばそう! アワード」は、健康寿命をのばすために厚生労働省が行っている国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、生活習慣病予防の啓発などの優れた取組を行っている企業・団体・自治体を表彰する制度です。



冬になると県産の野菜が多く出回るようになります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、いろいろな種類の野菜をたくさん食べて免疫カアップを目指しましょう。





# 今日の給食のレシピです！



※分量は3～4年生を基準にしています。

## <シカムドゥチ：5人分>

### <材料>

- 豚もも肉・・・50g
- 白かまぼこ・・・40g
- 大根・・・150g
- こんにゃく・・・75g
- 椎茸(乾)・・・3.5g
- しょうが・・・3g
- 花かつお・・・20g
- しょうゆ・・・7.5g (大さじ1/2杯)
- シママース・・・1g (ひとつまみ)
- ポークフィヨン・30g



### <作り方>

- ①豚肉・白かまぼこ・大根・こんにゃくは短冊切り、生姜はすりおろしておく。スライス椎茸は水で戻しておく。
- ②かつお節でかつおだしを取り、その中にフィヨン・椎茸のもどし汁を加え、豚肉・大根・こんにゃく・椎茸を入れて煮る。火が通ったら、かまぼこを加える。
- ③調味料を加え、最後にすりおろした生姜を絞り、味を調べて仕上げる。

## <ひじきの佃煮：5人分>

### <材料>

- ひじき・・・7.5g
- きくらげ(乾)・・・4g
- かつお節(糸削り)・・・1.5g
- ごま(炒り)・・・2g
- みりん・・・5g (小さじ1弱)
- 水あめ・・・1g (少々)
- しょうゆ・・・9g (小さじ1と1/2)
- サラダ油・・・0.8g (少々)



### <作り方>

- ①ひじき・きくらげは水で戻しておく。きくらげはひじきに合わせて細かく切る。白ごまは炒しておく。
- ②フライパンに油をひき、サッとひじき・きくらげを炒める。
- ③少量の水と、調味料を加え、煮詰めていく。
- ④糸削りも加え、汁気が無くなったら白ごまを加え、仕上げて完成。

## <野菜チャンプルー：5人分>

### <材料>

- ちきあぎ・・・20g
- 豚肉(肩)・・・35g
- もやし・・・100g
- 沖縄豆腐・・・125g
- キャベツ・・・90g
- にんじん・・・60g
- からし菜・・・50g
- サラダ油・・・5g (小さじ1杯)
- しょうゆ・・・7.5g (大さじ1/2杯)
- シママース・・・1g (ひとつまみ)

### <作り方>

- ①キャベツはざく切り、にんじんは千切り、豆腐とちきあぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②もやしとからし菜はサッと下茹でしておく。からし菜も食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、具材を炒める。
- ④最後に調味料で味付けをし、仕上げる。



今日の給食は・・・  
食塩相当量：2.2g  
野菜使用量：91g  
(1人分当たり)

今日の給食は、郷土料理を中心としたメニューです。チャンプルースタディレシピ本にも、メニューがたくさん載っているよ！



## 今月のコラム～郷土料理の紹介～

### イナムドゥチとシカムドゥチ



イナムドゥチとは、「猪もどき」という意味で、短冊に切った実たくさんの材料を甘い白みそで味をつけています。祝事の料理の一品として作られます。



今日の給食に出ているシカムドゥチは「鹿もどき」という意味です。こちらは、しょうゆベースのすまし汁です。

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆  
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を  
お聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。  
(通信欄へのご協力に感謝いたします)



### 記入欄



わたしに名前をつけて！



パパイヤ

平成26年11月号

長田小学校 年 組 名前

保護者のみなさまへ

# 食品に含まれる塩分量

食品に含まれている塩分量についてご紹介するよ!



日本人1人1日あたりの  
目標摂取量は**6g未満**です!

6gとは  食塩 小さじ1 塩分**5.9g**

## つけ物

	梅干し	1粒 (13g)	塩分 <b>2.2g</b>
	たくあん	5切れ (30g)	塩分 <b>1.3g</b>

## パン類

	食パン 6枚切り	1枚 (60g)	塩分 <b>0.8g</b>
	食パン 8枚切り	1枚 (45g)	塩分 <b>0.6g</b>

ふだんの食事でどれくらいの塩分をとっているかな?



めん類は、スープやつけ汁にも塩分が含まれているので食べ方や量に気をつけよう!

## 調味料

	うす口しょうゆ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.9g</b>
	濃口しょうゆ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.6g</b>
	みそ	大さじ1 (18g)	塩分 <b>2.2g</b>
	ケチャップ	大さじ1 (15g)	塩分 <b>0.5g</b>

うす口しょうゆの方が濃口しょうゆより塩分が多いんだね。

## めん類

	スパゲティ ゆで	1人分 (240g)	塩分 <b>1.0g</b>
	沖縄そば ゆで	1人分 (200g)	塩分 <b>0.8g</b>
	うどん ゆで	1人分 (240g)	塩分 <b>0.7g</b>
	日本そば ゆで	1人分 (300g)	塩分 <b>なし</b>

## インスタントめん

	めん・かやく	塩分 <b>1.0g</b> ~ <b>4.1g</b>
	スープ	塩分 <b>2.5g</b> ~ <b>5.1g</b>

## ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介

私に名前をつけて!

お名前募集中! (パパイア)



食べごろ: 8~10月  
特徴的な栄養素:  
ポリフェノール  
ビタミンC

野菜嫌いなバルを野菜好きへとみちびいていく野菜の仲間。栄養素のポリフェノールは血液をサラサラにし、シミやしわを予防する効果が期待されています! 野菜としてパパイアを食べるのは沖縄だけです☆